

→ WANITA



[FOTO HIASAN]

Senaman membantu kita mengekalkan gaya hidup sihat.

Info

Jangka hayat penduduk

→ **Demografi** penduduk mencatatkan jangka hayat wanita 78 tahun, manakala lelaki 72.

→ **Unjuran** Jabatan Perangkaan, menunjukkan Malaysia akan menjadi 'negara tua' pada 2030.

→ **Populasi** berumur 60 tahun dan ke atas melebihi 15 peratus daripada jumlah populasi negara.



Kerjaya sebahagian strategi wanita bersedia menghadapi hari tua.

Cabaran wanita berusia meningkat

➔ Perlu ada simpanan untuk nikmati hidup selesa di hari tua

Oleh Nor Afzan Mohamad Yusof
afzan@bh.com.my

✦ Serdang

Dasar negara yang memberi peluang sama rata tanpa mengamalkan diskriminasi jantina seharusnya dimanfaatkan wanita membina kerjaya atau sekurang-kurang memperoleh pendapatan untuk simpanan hari tua.

Demografi penduduk mencatatkan jangka hayat wanita 78 tahun, manakala lelaki 72, antara alasan kukuh diperlukan untuk mereka memperoleh sumber pendapatan tanpa bergantung harap kepada suami atau anak.

Hal ini dibangkitkan Pengarah Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (MyAgeing), Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Tengku Aizan Hamid yang menyatakan sebanyak 48 peratus wanita di negara tidak

bekerja, adalah suatu angka yang besar, dalam situasi menuju negara tua.

"Wanita tidak boleh berada dalam zon selesa mengharapkan suami dan anak menjaga mereka pada usia emas. Mereka seharusnya memikirkan untuk membuat simpanan dari sekarang," katanya kepada BH.

Persiapan hari tua

Beliau berkata demikian mengulas mengenai persiapan wanita berhadapan hari tua. Unjuran Jabatan Perangkaan, menunjukkan Malaysia akan menjadi sebuah 'negara tua' pada 2030, bila mana populasi berumur 60 tahun dan ke atas melebihi 15 peratus daripada jumlah keseluruhan populasi negara.

Dengan angka usia wanita yang semakin panjang, kemungkinan kos kesihatan dan sosial mereka meningkat.

Peningkatan ini akan turut memberi kesan kepada diri, keluarga dan juga masyarakat.

"Keadaan itu amat menyedihkan kerana ramai warga tua hidup melarat. Mereka mungkin ada simpanan daripada pemberian suami atau anak, tetapi akan dapat situasi di mana wang yang sepatutnya menjadi bekalan pada masa tua dihabiskan dengan memberinya



Wanita tidak boleh berada dalam zon selesa mengharapkan suami dan anak menjaga mereka pada usia emas. Mereka seharusnya memikirkan untuk membuat simpanan dari sekarang"

Tengku Aizan Hamid,
Pengarah MyAgeing UPM.

kepada anak seperti membiayai perkahwinan anak atau menjadi 'modal' untuk anak pinjam wang.

"Wanita perlu memikirkan diri sendiri, terutama untuk masa tua. Tidak dinafikan, sebagai ibu bapa tentu tidak mahu menghampakan permintaan anak yang mahukan wang, tetapi jangan sampai mengabaikan keperluan sendiri kerana anak mampu berusaha berikutan masih muda dan bertenaga," katanya.

Elak bergantung orang lain

Tengku Aizan berkata, walaupun kebanyakan wanita menjadikan suami dan anak sebagai sandaran masa depan, tetapi katanya dengan perubahan gaya hidup dan peningkatan kos sara hidup tinggi, bukan semua anak berkemampuan menjaga ibu mereka.

"Pada saya penuaan yang sejahtera ialah wanita itu bebas bergerak, tanpa perlu bergantung kepada orang lain. Justeru, selain bekerja, wanita harus menjaga kesihatan diri kerana kita perlu akur, sekiranya wanita tidak mementingkan aspek kesihatan diri, kos perubatan akan meningkat.

"Tanpa tubuh sihat, ia boleh mempengaruhi wanita untuk tidak melalui masa emas dengan berkualiti, juga berkemungkinan menghadapi kemurungan kerana

terpaksa bergantung sepenuhnya kepada orang lain," katanya.

Insurans sosial

Mengakui bukan semua wanita mampu bekerja dan memperoleh pendapatan sendiri, Tengku Aizan turut menyarankan supaya kerajaan menyediakan insurans sosial kepada semua warganya, khususnya wanita yang tidak memiliki sumber pendapatan.

"Kajian menunjukkan punca utama wanita tidak berkerja atau berhenti kerja adalah disebabkan ingin menumpukan perhatian kepada keluarga.

"Mereka bukan 'goyang' kaki sebaliknya turut menyumbang kepada keharmonian keluarga, suatu elemen yang membantu kemakmuran negara," katanya.

Beliau turut memberitahu, wanita seharusnya menyertai program berkaitan warga emas dalam usaha persiapan dan memenuhi masa terluang.

"University of the Third Age (U3A) dibangunkan (MyAgeing) adalah inisiatif pembelajaran sepanjang hayat yang boleh disertai wanita.

"Menerusi ilmu, kita dapat mengurangkan risiko kita menjadi beban kepada negara dan masyarakat, yang boleh dipelajari di sini," katanya.